

## پرسشنامه جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر

ردیف	عبارات	بلی	خیر
۱	وقتی همسرم شکایت می کند احساس می کنم سرزنش هایش ناعادلانه است.		
۲	احساس می کنم مرا درک نمی کند.		
۳	احساس می کنم مرا برای کارهای خوبم به اندازه کافی تحسین نمی کند.		
۴	من در اتفاقی که افتاد تقصیر زیادی نداشتم.		
۵	برای روبرو نشدن با سرزنش های همسرم مجبور بودم نحوه وقوع آن اتفاق و دلیلش را توضیح دهم.		
۶	برخورد منفی همسرم با من ناعادلانه بود.		
۷	پس از شنیدن شکایت های همسرم، احساس کردم من هم شکایت هایی دارم که باید بشنود.		
۸	برخورد منفی همسرم خیلی افراطی بود.		
۹	همسرم خیلی حساس و زود رنج است.		
۱۰	شکایت های همسرم تا حدی درست است.		
۱۱	وقتی از من شکایت می کرد به خودم گفتم (من بی گناهم).		
۱۲	احساس کردم باید در برابر حملات او از خودم (دفاع کنم).		
۱۳	احساس کردم باید شکایت های نادرست همسرم را رد کنم.		
۱۴	وقتی به شکایت های همسرم گوش می دادم، به یاد شکایت های خودم افتادم که توجهی به آنها نمی کرد.		
۱۵	نظر همسرم در آن مورد خیلی خود خواهانه بود.		
۱۶	در آن زمان به خودم گفتم (هر چه به من بگویی به خودت بر می گردد).		
۱۷	وقتی از من شکایت می کرد دنبال راهی برای دفاع از خود می گشتم.		
۱۸	وقتی همسرم شروع به شکایت کرد، سعی کردم نظرم را مجدداً توضیح دهم.		
۱۹	وقتی همسرم شروع به شکایت کرد، به خودم گفتم اگر صحبت هایم را فهمیده بود، این چیزها را دوباره مطرح نمی کرد.		
۲۰	همسرم فقط می خواهد از من ایراد بگیرد.		
۲۱	گاهی احساس می کنم همسرم کفگیر به دست دنبال من افتاده است.		
۲۲	من در جر و بحث های شدیدم با همسرم دنبال تلافی کردن هستم.		

## روش نمره گذاری

پرسشنامه جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر از ۲۲ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر بکار می رود.

### تفسیر

اگر تعداد (بله) هایتان هفت مورد یا بیشتر است، احتمالاً در بحث ها جبهه گیری می کنید. حتی در بهترین روابط هم گاهی زن و شوهرها احساس می کنند مورد حمله قرار گرفته اند. کسانی که از لحاظ جبهه گیری نمره بالایی دارند، غالباً افکاری دارند که ناراحتی آنها را تداوم می بخشد.

منبع

نامشخص